

PENGARUH MODEL LATIHAN SQUAT JUMP DAN FORWARD HOPS MENGUNAKAN PEMBEBANAN RESISTENCE BAND TERHADAP POWER PADA EKTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 10 SURABAYA

Roy Sidiq Batistuta

S-1 Pend. Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga – Universitas Negeri Surabaya

Email: Roybatistuta16060474111@mhs.unesa.ac.id

Dr. Oce Wiriawan. S.Pd, M.Kes.

S-1 Pend. Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga - Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ocewiriawan@yahoo.co.id

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat jump* dan *forward hops* menggunakan pembebanan *resistance band* terhadap peningkatan *power*. Metode pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pengambilan data *two groups pretest - posttest design*. Hasil dari penelitian ini dengan subjek penelitian 22 siswa dan alat test menggunakan jump MD yaitu hasil pre-test kelompok *Squat Jump* nilai tertinggi 922,07 dan nilai terendah 704,05, sedangkan hasil post-test nilai tertinggi 959,28 dan terendah 746,20. Sedangkan untuk kelompok *Forward Hoops* nilai pretest tertinggi 1056,49 terendah 631,93 dan hasil post-test nilai tertinggi 116.103 dan terendah 635,25. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pada latihan *Squat jump* dan *forward hops* menggunakan pembebanan *resistance band* berpengaruh dalam meningkatkan *power*, Pengaruh dari latihan *Squat jump* 2,9 % sedangkan *Forward Hops* 8,15 %.

Kata Kunci : Latihan *Power*, *Forward Hops Resistance*, *Squat Jump Resistance*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Squat jump and forward hops using resistance band loading on increasing power. The method in this research is quantitative with data collection of two groups pretest - posttest design. The results of this study with 22 students as research subjects and test equipment using jump MD, namely the results of the SQUAT Jump group pre-test with the highest score of 922.07 and the lowest score of 704.05, while the post-test result of the highest score was 959.28 and the lowest was 746.20. . Meanwhile, for the Forward Hoops group, the highest pretest score was 1056.49, the lowest was 631.93 and the post-test result was 116.103 and the lowest was 635.25. The conclusion of this study is that the Squat jump and forward hops exercise using resistance band loading has an effect on increasing power. The effect of the squat jump exercise is 2.9% while Forward Hops is 8.15%.

Keywords : *Power Training, Forward Hops Resistance, Squat Jump Resistance*

PENDAHULUAN

Kondisi yang mempengaruhi perkembangan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah faktor fisik (Rohman & Effendi, 2019). Pengembangan fisik pada tubuh harus secara periodik dengan tahapan latihan, makan, sarana, serta tempat lingkungan yang di gunakan harus di perhatikan (Wang et al., 2012). Parameter kondisi fisik bisa dilihat pada kualitas komponen fisik atlet yaitu berupa daya tahan *aerob*, kekuatan, *power*, *flexibility*, *agility*, koordinasi, dan juga keseimbangan (Phillpots, 2013). Dan Pencapaian puncak prestasi akan mengalami banyak kendala jika kondisi fisik tidak dalam keadaan prima (Nofriansyah & Nurcahyo, 2015).

Berhubungan dengan adanya komponen kondisi fisik yaitu biomotor. Biomotor yakni suatu kondisi dimana manusia melakukan gerakan gerak yang dipengaruhi organ tubuh manusia. Dari 5 komponen biomotor yang ada bisa dikombinasikan sebagai komponen biomotor yang lainnya seperti daya ledak, dengan kata lain juga bisa di sebut *power*, kemudian juga kecepatan. Melatih *power* dan juga kecepatan sama dengan mencerminkan bagaimana kita melatih otot untuk melakukan daya ledak yang tinggi dengan durasi yang cepat, sehingga terbentuknya eksplosif yang besar, misalnya opada otot tungkai. Pada otot ini terbagi atas dua bagian yaitu otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian

bawah. Otot ini sangat berperan aktif jika tubuh kita melakukan daya ledak dan juga kecepatan, menurut (Nugroho & Purnomo, 2019) Otot yang mampu mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi akan menimbulkan power. Ada juga bentuk latihan untuk meningkatkan power yaitu plyometric, bentuk latihan ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan, lompatan, dan kekuatan optimal bagi atlet. (Moran et al., 2021)

Sepakbola, salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal dan juga sangat digemari oleh masyarakat belahan dunia manapun, baik itu dari anak-anak sampai kalangan dewasa (Ridwan, 2020), Sepak bola juga cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, sehingga saat melakukan olahraga ini, seorang pemain sepakbola bisa menggapai performa terunggunya. Puncak prestasi cuma dicapai dengan menggunakan latihan yang direncanakan dengan sistematis, continue, dan dibawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang baik. Salah satu aspek berarti buat menggapai prestasi dibidang sepak bola merupakan salah satunya kondisi fisik, disamping teknik, taktik, dan kemampuan mental. Terdapat 4 macam pengembangan yang dimiliki apabila atlet ingin menggapai prestasi yang maksimal, yaitu : pengembangan teknik (technical build-up), perkembangan fisik (physical build-up) pengembangan mental (mental build-up) serta kematangan juara (Meliala, 2019).

Kondisi fisik yang sangat berarti dalam berolahraga sepak bola yaitu power dan kecepatan, Misalnya power, dalam olahraga sepak bola power sangat mempengaruhi karena hampir semua gerakan dalam olahraga sepak bola menggunakan otot tungkai (Indrayana & Yulawan, 2019). Dan juga menendang adalah salah satu gerakan yang menggunakan power serta kecepatan. Dalam melakukan teknik menendang, bagian tubuh yang penting salah satunya bagian kaki. Disinilah power otot tungkai yang memegang peran dalam keberhasilan menendang ketempat sasaran. Power otot tungkai memberikan tenaga biar bola bisa tepat ke arah sasaran yang jauh. bagi (GUSFARI et al., 2016). Power otot tungkai sangat berarti dalam bermain sepakbola disebabkan hampir di dalam permainan menggunakan otot. (Fakhruzzaman, 2015) Jadi kesimpulannya merupakan salah satu faktor kondisi fisik yang harus diperhatikan dan juga diperlukan dalam permainan sepak bola karena power adalah faktor sudah eksplosif gerakan yang diperlukan saat bermain sepak bola khususnya dalam berprestasi misalnya menendang, berlari, dan melompat.

SMP Negeri 10 Surabaya merupakan sekolah menengah pertama yang ada di provinsi Jawa timur yang tempatnya di jalan Kupang Panjaan lima V no 2, D-R Sutomo, kecamatan Tegal Sari, kota Surabaya. SMP Negeri 10 Surabaya memiliki kegiatan siswa yang sering disebut ekstrakurikuler, berdasarkan observasi awal yang saya lakukan sejak pada 28 Desember 2019, saya mendapatkan ide untuk melakukan penelitian terhadap Atlet atau siswa Ekstrakurikuler karena ketika melakukan Tendangan masih sangat lemah hal itu saya lihat di saat saya menjadi guru PPL, Mulai dari Tendangan, lompatan, kecepatan, dan segi power masih memiliki kekurangan dibanding sekolah lain, oleh sebab itu saya menginginkan melakukan penelitian untuk bisa meningkatkan power dan juga kecepatan pada siswa Ekstra kurikuler SMP Negeri 10 Surabaya.

Penelitian yang akan saya lakukan pada kesempatan kali ini yaitu menerapkan metode latihan untuk meningkatkan power otot tungkai karena metode latihan ini cocok untuk meningkatkan power pada atlet Ekstrakurikuler khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penerapan terhadap tingkat kesulitan dan juga peningkatan kualitas sampel. (Karyono, 2016). Plyometric adalah Suatu metode pengembangan *eksplosif power* yang merupakan suatu komponen penting dalam mencapai prestasi bagi atlet. (Moran et al., 2021). Dalam meningkatkan kemampuan power yang baik, yaitu dengan latihan terstruktur. serta berkelanjutan. Kemudian dapat disimpulkan dari sebagai pendapat pakar diatas, Power merupakan kemampuan seseorang dalam menggabungkan unsur kekuatan dan kecepatan secara cepat, dengan waktu yang sangat singkat.

Melatih power otot tungkai antara lain *Squats jumps, Squats lunges, half Squat* serta lain-lain. Bagi (Karyono, 2016) latihan menggunakan beban merupakan sesuatu metode pelaksanaan sesuai prosedur tertentu yang secara sistematis pada berbagai otot tubuh, dari penjelasan itu dengan menggunakan program latihan pembebanan dan Penelitian ini pelaksanaannya menggunakan *pembebanan resistance band* menjadi alat perbebanan latihan (weight training).

Terdapat sebagian ketentuan buat melaksanakan latihan pliometric supaya menghasilkan yang optimal serta bisa menjauhi terjadinya cedera bagi (Susanti, 2021). Yaitu:

1. Terdapat pelatih yang mengendalikan latihan.
2. Wajib telah latihan kekuatan minimal 3 bulan
3. Mempunyai kekuatan otot yang baik.
4. Melaksanakan pemanasan saat sebelum latihan.
5. Mengawali latihan dari yang rendah ke tinggi.
6. Mendarat dengan halus tanpa terdapatnya hentakan keras.
7. Memanfaatkan rehat antar set.
8. Memakai sepatu yang bersol tebal serta empuk.
9. Mencari landasan yang tidak keras.
10. Menghentikan latihan kala terjalin pusing ataupun cidera.

Squat jump ialah wujud latihan dengan merendahkan posisi badan dengan jongkok, kedua tangan silih berkait dibelakang kepala, bergerak badan bergerak keatas dengan kokoh serta tegak, serta menjagaa posisi kepala menghadap kedepan, latihan ini bermula dari posisi tubuh sedikit jongkok dengan membuka kaki selebar bahu, kemudian kedua tangan saling berkait dibelakang kepala (Moran et al., 2021) Gerakan latihan *Squat jump* bisa dilakukan dengan melompat vertikal dengan kuat atau setinggi-tingginya posisi kaki lurus ketika saat melayang diudara, pendaratan kembali keposisi awal dan lakukan gerakan terdapat secara terus menerus. Bergantung pada set dan repetisi. *Forward hops* ialah Salah satu cara latihan plyometric buat tingkatkan (power) otot tungkai (Moran et al., 2021), *Forward* sendiri artinya “meneruskan” sedangkan hops ini artinyaa “loncat-loncat”, maka dalam melakukan latihan *forward hops* dengan cara posisi awal tubuh sedikit jongkok dan kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan berada didepan dengan posisi sedikit ditekuk, kemudian lakukan lompatan kedepan sejauh mungkin dan dibantu dengan ayunan tangan, dan mendarat menggunakan tumpuhan kedua kaki dan posisi seperti awal (Dingenen et al., 2019). Lakukan latihan tersebut secara berulang-ulang tergantung set dan repitisi. Model latihan diatas diterapkan menggunakan pembebanan *resistance band*. *Resistance.band* ialah salah satu alat pembebanan yang efektif serta. mudah dibawa-bawa, serta dibuat dari karet dengan. pegangan tangan sebagai tumpuan. Kombinasi dari latihan memakai pembebanan *resistance band* membantu untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Selain bisa meningkatkan kekuatan persendian dan untuk latihan daya tahan (*aerobic*). Latihan ini

diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Bersumber pada pembahasan kasus diatas, Penulis mau melakukan penelitiann yang berjudul “ Analisis Model Latihan *squas jump* Dan *forward hops* Menggunakan pembebanan *resistance band* terhadap peningkatan *power* tungkai Ekstrakulikuler SMP. NEGERI..10 Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, metode eksperimen di definisikan sebagai metode sistematis untuk membangun hubungan antara sesudah dan sebelum. Dikarenakan adanya hubungan antara sebab dan akibat. Dasar penggunaan metode penelitian ini adalah aktivitas yang diawali dengan tes sebelum memberi perlakuan dan di akhiri Dengan bentuk post tes pengukuran guna untuk mengetahui pengaruh perlakuan atau eksperimen bentuk latihan. Menggunakan metode penelitian eksperimen ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu

1. Pembagian sup cek atau sampel secara Acak.
2. Adanya perlakuan atau *treatmen* latihan.
3. Adanya mekanisme kontrol pada latihan.
4. Dan adanya pengukuran tingkat keberhasilan dari perlakuan.

Apabila penelitian ini memenuhi kriteria atau hal hal yang harus diperhatikan di atas maka penelitian ini bisa dikatakan eksperimen murni (*true experiment*). Sebaliknya jika ada salah satu hal aspek yang tidak terpenuhi maka beliau penelitian ini tidak bisa dikatakan eksperimen murni (*quasi experiment*). (Maksum, 2018). Penelitian ini menggunakan design penelitian yang disebut *group pre test - post test design*, dengan penjelasan dilakukannya *pretest* sebelum di berikan perlakuan dengan ini bisa diketahui tingkat kemampuan dari atlet sebelum diberikan perlakuan eksperimen *treatment* bentuk latihan, setelah diberikan perlakuan *treatment* maka akan dilakukannya *post test* untuk mengetahui hasil dari perlakuan *treatment* sehingga bisa membandingkan hasil dari *pretest* dan juga *post test*. (Rohman & Effendi, 2019).

Penelitian.akan dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan menurut (Maksum, 2018). *purposive sampling* ialah metode pengambilan subjek yang karakteristiknya telah dikenal lebih dulu berdasarkan karakteristik ataupun watak populasi, Kriteria subjek yang diilustrasi hendak ditetapkan

oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuann penelitin, diantaranya berjenis kelamin laki-laki, memiliki keadaan tubuh yang sehat tidak punya cidera, usai 13-14th, siswa SMPN 10 Surabaya. Metode dalam membagi sampel penelitian ini menggunakan teknik *ordinal pairing*. Berdasarkan teknik ordinal. pairing Maka subjek akan dibagi menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 11 subyek. Setiap kelompok akan diberikan perlakuan *squaag jump resistance band* dan kelompok kedua diberikan perlakuan *forward hops resistance band*.

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan olahraga kodam. Lebih tepatnya di JL Kesatriyan sawunggaling, Kec. Wonokromo, Kota surabaya, Jawa Timur. Penelitiann dicoba selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan dalam satu minggu (18 pertemuan). Program tersebut sesuai dengan (Meliala et al., 2021). Menyatakan. bahwa "Pada umumnya latihan kekuatan 2 hingga 3 kali seminggu". Diperkuat dengan (Maslennikov et al., 2019). Menyatakan. bbahwa "*Training in program 18 training sessions, at a frequency of 3 sessions per weeks*", Instrumen yang digunakan dalam latihan ini ialah memakai jump MD. Teknik analisis data pada penelitian akan menggunakan (*mean* standar, deviasi, dan uji normalitas). Uji hitung persentase serta uji *independent* memakai bantuan aplikasi SPSS 2,5. persentase, serta uji *t independent* akan memakai bantuan aplikasi SPSS 2.5

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis deskriptif yaitu menjelaskan tentang gambaran penelitian yang telah dilakukan dan memperoleh hasil. Data yang diperoleh yaitu berupa kumpulan data awal dan data akhir yang disebut dengan data *pretest* dan data *post test*, sehingga memperoleh hasil dengan data nilai jumlah, data minimal, data maksimal, data rata – rata, dan data standart deviasi. Hasil penelitian akan diolah menggunakan aplikasi SPSS 25. Deskripsi penilitian berupa data eksperimen bayangan yang di uji-cobakan selama 6 minggu, menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu ialah pada hari Selasa, Kamis, serta minggu. Penelitian ini menggunakan satu variabel

sebagai aspek penelitian yaitu Daya ledak (Power). Untuk mengukur hasil, (Power) penelitian ini menggunakan tes alat Jum MD dengan 3 kali percobaan dengan mengambil hasil yang terbaik. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok, yaitu kelompok 1 akan di berikan model latihan *Squat Jump Resistance Band* dan kelompok 2 diberikan model latihan *Forward Hops Rersistance Band*. Deskripsi penelitian ini akan dijabarkan secara terpisah pada tabell dibawah ini.

Tabel 1. hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok *Squat jumps resistance band* menggunakan test alat Jum MD untuk Power.

<i>Squat Jump resistance band</i>			
No	Nama	Hasil pretest	Hasil posttest
1	RDF	796.4293	866.32
2	FDA	922.0711	959.2864
3	MPT	806.2385	848.5647
4	MAG	721.8717	759.8769
5	MZM	828.8	830.6836
6	SES	739.2	764.4
7	AND	704.0526	739.375
8	AUR	737.2351	746.2061
9	ECD	792.7862	818.5579
10	IDR	834.6333	875.7483
11	MID	766.7593	793.2453
Jumlah		8650.077	8902.264
Mean		786.3706	809.2967
Min		704.0526	746.2061
Max		922.0711	959.2864

Dari **Tabel 1** diatas bisa disimpulkan bahwa dari hasil *pre-test* (Power) nilai tertinggi mendapatkan 922.07 dan nilai terendah 704,05, sedangkan hasil *post-test* (Power) nilai tertinggi mendapatkan 959,28 dan nilai terendah 746,20, naik 2,9 % dari rata-rata sample.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* kelompok *Forward hops resistance band* menggunakan test alat Jum MD untuk Power.

<i>Power Forward Hoops resistance band</i>			
No	Nama	Hasil pretest	Hasil posttest
1	NSM	714.1436	836.8111
2	WBK	710.5	728.6087

3	AWC	679.0824	756.4375
4	BAP	699.3132	802.032
5	RPK	684.2182	732.2264
6	WBR	682.2175	707.0255
7	YKA	650.475	695.9815
8	MRK	748.7544	757.1887
9	AAP	631.931	635.25
10	ARM	651.1186	705.6
11	FAR	1056.488	1196.103
Jumlah		7908.242	8553.264
Mean		718.9311	777.5694
Min		631.931	635.25
Max		1056.488	1196.103

Pada **Tabel 2** diatas bisa disimpulkan bahwa nilai pre-test (Power) dari kelompok Forward Hops resistance nilai tertinggi mendapat 1056.49 dan nilai terendah 631,93, sedangkan hasil post-test (Power) nilai tertinggi mendapatkan 1196,10 dan nilai terendah 635,25.

Tabel 3. Deskripsi data

	<i>Pretest SQUAT jump resistance band</i>	<i>Posttest SQUAT jump resistance band</i>	<i>Pretest forwards hops resistance band</i>	<i>Posttest forwards hops resistance band</i>
Mean	62,8	64,1	61,2	65,2
Minimum	49	52	50	53
Maximum	70	71	70	72

Dapat dijelaskan dari **tabel 3**, Nilai rata – rata dari hasil Pretest dan Posttest diatas memiliki nilai rata – rata yang berbeda diantara lain nilai mean dengan standart deviasi 82,7. Adapun penguji persyaratan analisa menggunakan uji Normalitas dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data	Sig (2- tailed)	Keterangan	Status
<i>Pretest</i>	0,023	(p) > α = 0,05	Normal
<i>posttest</i>	0,023	(p) > α = 0,05	Normal

Pada uji normalitas, menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan hasil data berdistribusi normal pada keseluruhan data pretest dan posttest

memperoleh nilai 0,023. Setelah dilakukan uji normalitas selanjutnya akan di uji dengan uji homogenitas menggunakan *levene's test* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji-t Independent Sample Test

<i>t-test</i>	<i>mean pretest- posttest forward hops resistance band</i>	<i>mean pretest- posttest Squat jump resistance band</i>	<i>T</i>	<i>Sig (2- tailed)</i>	<i>Status</i>
<i>Pretest</i>	-1,3000	-2,600	-	0,000	<i>H0</i>
<i>Posttest</i>			8,678		<i>Ditolak</i>

Berdasarkan pada tabel 7 dapat ditarik kesimpulan bahwasannya hasil dari analisis kedua kelompok eksperimen diperoleh nilai t-hitung sebesar 8,678 dengan probabilitas (Sig 2-tailed) 0,000. Disebabkan keputusan hipotesis (Sig.) $0,000 < 0,05$ hingga status *H1*. Bisa dipahami **adanya pengaruh** terhadap kelompok eksperimen.

PEMBAHASAN

a) *Power otot tungkai*

ketahanan otot melaksanakan gerakan antara kekuatan serta kecepatan dengan intensitas yang tinggi sehinggadapat menimbulkan daya ledak otot *Power* otot tungkai merupakan ketahanan otot. Otot tungkai dibagi jadi 2 bagian ialah bagian atas dan bagian bawah. Power adalah suatu kemampuan otot seseorang agar dapat mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi (Nugroho & Purnomo, 2019).

b.) *Latihan Squat jump resistance band*

Squat jump resistance merupakan latihan dengan merendahkan posisi tubuh sampai setengah jongkok, merekatkan kedua tangan dibelakang kepala, bergerak tubuh naik keatas dengan lompatan yang kuat dan sampai posisi tubuh tegak, dan menjaga kepala tetap menghadap kedepan menggunakan tahanan karet *resistance band*. Dengan hasil penelitian serta analisis yang sudah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa latihan *SQUAT jump resistance band* terhadap *power* otot memiliki mean 62.8 untuk *pre-test* dan 64.1 untuk *post-test* dan terhadap kecepatan mean 4.9 untuk hasil *pre-test* dan 3.78 untuk *post-test*. Jadi pada hasil penelitian ini dapat dinyatakan ada peningkatan dari nilai *pre-test-post-test* dan hasil latihan *SQUAT jump resistance band* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan.

b) *Latihan Forward Hops Resistance Band*

forward hops resistance merupakan bentuk latihan dengan cara melompat menggunakan dua kaki untuk meraihi lompatan sejauh mungkin kedepan secara berulang-ulang menggunakan tahanan karet *resistance band*. Dilihat dari pernyataan diatas hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, nilai dari *mean* latihan *forward hops resistance band* untuk *mean power pre-test* sebesar 61.2 dan 63.2. Dapat disimpulkan bahwa latihan *forward hops resistance band* mengalami peningkatan dari *pre-test* ke *post-test* yang berpengaruh terhadap *power* otot tungkai

c) Perbandingan latihan *SQUAT Jumps Resistance* Serta *Forward Hops Resistance band*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh dari bentuk latihan *Squat jump resistend band* dan *Forward Hops Resistance band* untuk tingkat *power* otot tungkai. Hasil yang diperoleh dari penelitian yaitu dilakukannya treatment latihan selama 6 minggu dalam frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam satu minggu untuk total pertemuan 18 kali latihan. Dari hasil bentuk latihan yaitu *Squat jump resistend band* dan *Forward Hops Resistance* didapatkan bahwa bentuk latihan *Forward Hops Resistance Band* lebih banyak mengalami signifikan kenaikan kemampuan dari pada *Squat jump resistend band*. kemudian pembahasan tentang penelitian ini yaitu tentang model latihan Plyometric yang di mana untuk latihan yang dapat meningkatkan *power* pada seorang atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan dari data penelitian yang sudah dilaksanakan dapat dijelaskan hingga bisa disimpulkan antara lain:

1. Adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *Squat jumps resistance band* terhadap *power*. otot tungkai.
2. Adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *Forward Hops Resistance Band* terhadap *power* otot tungkai.
3. Dengan pengaruh dari latihan *Squat jump Resistance Band* 2,9 % sedangkan *Forward Hops Resistance Band* 8,15 %

SARAN

Saya selaku peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan support untuk

berlangsungnya penelitian ini sehingga bisa terselesaikannya penelitian ini, Sedikit saran dari saya untuk siswa atau guru Bisa dikemukakan sesuai hasil penelitian dan penjelasan untuk pelatih agar dapat memberi inovasi dan variasi latihan supaya atlet tidak merasakan kejenuhan dalam berlatih dan lebih semangat sehingga atlet bisa mencapai performa atau prestasi maksimal dengan menerapkan latihan *forward hops resistance* dalam meningkatkan *power* atlet, bagi atlet agar dapat mengembangkan latihan *forward hops resistance*, bagi penulis selanjutnya ketika melakukan penelitian harus menambah sample yang lebih banyak agar dapat menjangkau semua sample yang ada dan menjadi penelitian yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Dingenen, B., Truijen, J., Bellemans, J., & Gokeler, A. (2019). Test-retest reliability and discriminative ability of forward, medial and rotational single-leg hop tests. *The Knee*, 26(5), 978–987.
- Fakhruzzaman, D. (2015). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Menendang Pada Pemain Ssb Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2).
- GUSFARI, G., NK, F., & Afrizal, A. (2016). PENGARUH LATIHAN STANDING JUMP OVER TERHADAP HASIL TENDANGAN JARAK JAUH SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMKN 1 INDRALAYA UTARA. Sriwijaya University.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41–50.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh metode latihan dan *power* otot tungkai terhadap kelincahan bulutangkis. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maslennikov, A., Soloviev, M., Vakalova, L., Zaiko, D., & Dmitriev, I. (2019). Improvement of physical condition of football referees by athletics. *Journal of Physical Education & Sport*, 19.

- Meliala, A., Narwidina, P., Nirwati, H., Nuryastuti, T., Kamil, M., Ardiansyah, L., & Pranindyo, A. (2021). The impact of moderate-and high-intensity exercise on microbiota population and short-chain fatty acid production in the cecum of rats. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 11(08), 90–97.
- Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Liew, B., Chaabene, H., Behm, D. G., García-Hermoso, A., Izquierdo, M., & Granacher, U. (2021). Effects of vertically and horizontally orientated plyometric training on physical performance: A meta-analytical comparison. *Sports Medicine*, 51(1), 65–79.
- Nofriansyah, D., & Nurcahyo, G. W. (2015). *Algoritma Data Mining dan Pengujian*. Deepublish.
- Nugroho, W. P., & Purnomo, E. (2019). PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT PADA SISWA PESERTA EKTRAKURIKULER ATLETIK SMA NEGERI 2 WONOSOBO KABUPATEN WONOSOBO. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1).
- Phillpots, L. (2013). An analysis of the policy process for physical education and school sport: The rise and demise of school sport partnerships. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 5(2), 193–211.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121.
- Susanti, R. (2021). *LATIHAN PLIOMETRIK DALAM MENINGKATKAN KOMPONEN FISIK: SEBUAH KAJIAN SISTEMATIK*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wang, X., Yang, G., Feng, Y., Ren, G., & Han, X. (2012). Optimizing feeding composition and carbon–nitrogen ratios for improved methane yield during anaerobic co-digestion of dairy, chicken manure and wheat straw. *Bioresource Technology*, 120, 78–83.